

УТВЕРЖДЕН  
приказом  
от 30 мая 2023 г. № 307-ОД

Календарно - тематический план 4-го года обучения реализуемой  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Основы скалолазания»  
2022/2023 учебный год

| № темы | Наименование тем программы и тем занятий   | Количество часов |        |          |       | Форма организации образовательного процесса | Число и месяц занятия |
|--------|--|------------------|--------|----------|-------|---|-----------------------|
|        |  | Всего            | теория | практика | Всего |   |                       |
|        | Теоретическая подготовка 10 часов  |                  |        |          |       |   |                       |
| 1.1    | Вводное занятие. Техника безопасности на скалодроме и правила поведения на занятиях в зале. Задачи на год. | 2                | 2      |          | 2     |   |                       |
| 1.2    | Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий.                                | 4                | 4      |          | 4     |   |                       |
| 1.3    | Спорт и здоровье.  | 4                | 4      |          | 4     |   |                       |
|        | Практическая подготовка 204 часа   |                  |        |          |       |   |                       |
| 2.1.   | Общая физическая подготовка (Разминочные упражнения, общеспортивные).                                      | 2                |        | 2        | 2     |   |                       |
| 2.1.2  | Разминочные упражнения, специфичные для скалолазания и горного туризма.                                    | 2                |        | 2        | 2     |   |                       |
| 2.1.3  | Упражнения с короткой и длинной скакалкой  | 2                |        | 2        | 2     |   |                       |
| 2.1.4  | Упражнения с отягощением   | 2                |        | 2        | 2     |   |                       |
| 2.1.5  | Упражнения с гантелями и их аналогами  | 2                |        | 2        | 2     |   |                       |

|        |  |   |  |   |   |  |  |
|--------|--|---|--|---|---|--|--|
| 2.1.6  | Упражнения со штангой и ее аналогами   | 2 |  | 2 | 2 |  |  |
| 2.1.7  | Упражнения с туристскими утяжелителями   | 2 |  | 2 | 2 |  |  |
| 2.1.8  | Игры с мячом.  | 2 |  | 2 | 2 |  |  |
| 2.1.9  | Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.   | 2 |  | 2 | 2 |  |  |
| 2.1.10 | Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов.                 | 2 |  | 2 | 2 |  |  |
| 2.1.11 | Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской груза.  | 2 |  | 2 | 2 |  |  |
| 2.1.12 | Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с метанием в цель, бросками и ловлей мяча.                         | 2 |  | 2 | 2 |  |  |
| 2.1.13 | Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. | 2 |  | 2 | 2 |  |  |
| 2.1.14 | Игры на внимание, сообразительность. Игры на координацию движений.   | 2 |  | 2 | 2 |  |  |
| 2.1.15 | Усложнённые кувырки  | 2 |  | 2 | 2 |  |  |
| 2.1.16 | Страховка гимнастическая. Элементы паркура.  | 2 |  | 2 | 2 |  |  |
| 2.1.17 | Упражнения на формирование правильной осанки.  | 2 |  | 2 | 2 |  |  |
| 2.1.18 | Упражнения для ног.  | 2 |  | 2 | 2 |  |  |
| 2.1.19 | Упражнения с сопротивлением.   | 2 |  | 2 | 2 |  |  |
| 2.1.20 | Упражнения на гимнастической стенке.   | 2 |  | 2 | 2 |  |  |
| 2.1.21 | Упражнения на наклонном и вертикальном шесте.  | 2 |  | 2 | 2 |  |  |
| 2.1.22 | Упражнения на спортивной лестнице.   | 2 |  | 2 | 2 |  |  |
| 2.1.23 | Упражнения на спортивной скамейке  | 2 |  | 2 | 2 |  |  |
| 2.1.24 | Упражнения на перекладине  | 2 |  | 2 | 2 |  |  |
| 2.1.25 | Упражнения на брусьях и кольцах  | 2 |  | 2 | 2 |  |  |
| 2.1.26 | Упражнения на специальных силовых тренажёрах.  | 2 |  | 2 | 2 |  |  |

|                              |  |   |   |   |  |  |
|------------------------------|--|---|---|---|--|--|
| 2.1.27                       | Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений.   | 2 | 2 | 2 |  |  |
| 2.1.28                       | Эстафетный бег на эти же дистанции.  | 2 | 2 | 2 |  |  |
| 2.1.29                       | Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.                               | 2 | 2 | 2 |  |  |
| 2.1.30                       | Интервальный и переменный бег.   | 2 | 2 | 2 |  |  |
| 2.1.31                       | Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки.  | 2 | 2 | 2 |  |  |
| 2.1.32                       | Прыжки в высоту. Метание гранаты, толкание ядра.   | 2 | 2 | 2 |  |  |
| 2.1.33                       | Гимнастические упражнения. Пружинистые приседания в положении выпада, «шпагат», «полushпагат».   | 2 | 2 | 2 |  |  |
| 2.1.34                       | Регби со специальными падениями.   | 2 | 2 | 2 |  |  |
| 2.1.35                       | Баскетбол со специальными падениями.   | 2 | 2 | 2 |  |  |
| 2.1.36                       | Футбол со специальными падениями.  | 2 | 2 | 2 |  |  |
| Итого по разделу ОФП 72 часа |  |   |   |   |  |  |
| 2.2                          | Специальная физическая подготовка (СФП).   |   |   |   |  |  |
| 2.2.1                        | Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 10 км.    | 2 | 2 |   |  |  |
| 2.2.2                        | Бег «в гору». Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности.  | 2 | 2 |   |  |  |
| 2.2.3                        | Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на скалодроме - лазание на выносливость. | 2 | 2 |   |  |  |

|        |  |   |  |   |  |  |
|--------|--|---|--|---|--|--|
| 2.2.4  | Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.             | 2 |  | 2 |  |  |
| 2.2.5  | Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через препятствия различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. | 2 |  | 2 |  |  |
| 2.2.6  | Прыжки в длину. Прыжки по «кочкам». Прыжки в высоту через планку, жердь с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла».  | 2 |  | 2 |  |  |
| 2.2.7  | Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев.  | 2 |  | 2 |  |  |
| 2.2.8  | Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, скалодрома, тумбы и т.д.  | 2 |  | 2 |  |  |
| 2.2.9  | Кувырки, перекаты, перевороты. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений.  | 2 |  | 2 |  |  |
| 2.2.10 | Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног.   | 2 |  | 2 |  |  |
| 2.2.11 | Упражнения для туловища, рук, ног без предметов и с предметами: набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами.  | 2 |  | 2 |  |  |
| 2.2.12 | Упражнения со штангой, повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.  | 2 |  | 2 |  |  |

|   |  |   |   |  |  |  |
|---|--|---|---|--|--|--|
| 2.2.13  | Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.   | 2 | 2 |  |  |  |
| 2.2.14  | Упражнения для развития гибкости   | 2 | 2 |  |  |  |
| 2.2.15  | Упражнения на развитие и расслабление мышц   | 2 | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу СФП 30 часов                                     |  |   |   |  |  |  |
| 2.3<br>2.3.1  | Техника безопасности и техника страховки.<br>Упражнения по организации страховки и обеспечение безопасности при занятиях на скалах, в походах. Выполнение требований, предъявляемые к организации страховки на скалах.   | 2 | 2 |  |  |  |
| 2.3.2   | Отработка навыков применения верхней страховки и принципа действия верхней страховки. Работа со страховочной веревкой.<br>Отработка взаимодействия между страховщиком и страхуемым в зависимости от момента лазания.<br><u>Предупреждение опасных ситуаций</u>                   | 2 | 2 |  |  |  |
| 2.3.3   | Особенности обеспечения безопасности во время соревнований. Значение и функции заместителя главного судьи по безопасности. Предупреждение травмоопасных ситуаций.  | 2 | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу техника безопасности и техника страховки 6 часов |  |   |   |  |  |  |
| 2.4<br>2.4.1  | Техническая подготовка.<br>Упражнения по совершенствованию владения освоенными ранее техническими приемами прохождения трасс различной сложности (отвесов, карнизов, потолков и т.п.). Изучение новых технических приемов и техник прохождения препятствий повышенной сложности. | 2 | 2 |  |  |  |
| 2.4.2   | Упражнения по основам техники прохождения трасс различной сложности группой спортсменов.   | 2 | 2 |  |  |  |
| 2.4.3   | Отработка правил поведения и техники безопасности в скалолазании и горном туризме.   | 2 | 2 |  |  |  |

|   |  |   |   |  |  |  |
|---|--|---|---|--|--|--|
| 2.4.4   | Отработка приёмов организации групповой страховки, обеспечение требований безопасности, предъявляемых к групповой страховке в горах.   | 2 | 2 |  |  |  |
| 2.4.5   | Упражнения по подготовке снаряжения, применяемого скалолазами и туристами на тренировках и в горных походах.   | 2 | 2 |  |  |  |
| 2.4.6   | Отработка навыков скоростного прохождения скалолазных дистанций различной сложности.   | 2 | 2 |  |  |  |
| 2.4.7   | Выполнение гимнастических упражнений на скалодроме, требующих сложной координации движений. Упражнения на равновесие.  | 2 | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу техническая подготовка 14 часов                                |  |   |   |  |  |  |
| 2.5<br>2.5.1  | Тактическая подготовка<br>Изучение действий в основных тактических ситуациях. Анализ путей движения по трассе.<br>Составление основных тактических положений при составлении планов на соревнования по скалолазанию. | 2 | 2 |  |  |  |
| 2.5.2   | Создание мысленных моделей, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации   | 2 | 2 |  |  |  |
| 2.5.3   | Самостоятельное решение тактических задач  | 2 | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу тактическая подготовка 6 часов                                 |  |   |   |  |  |  |
| 2.6<br>2.6.1  | Комплектация аптечки выходного дня.  | 2 | 2 |  |  |  |
| 2.6.2   | Наложение повязок.   | 2 | 2 |  |  |  |
| 2.6.3   | Способы транспортировки пострадавшего.   | 2 | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу первая помощь при несчастных случаях в природной среде 6 часов |  |   |   |  |  |  |
| 2.7<br>2.7.1  | Правила видов спорта «Спортивный туризм» и «Альпинизм».  | 2 | 2 |  |  |  |
| 2.7.2   | Регламент и основы категорирования горных маршрутов.   | 2 | 2 |  |  |  |
| 2.7.3   | Изучение действий в основных тактических ситуациях на разных типах горного рельефа. Анализ тактик прохождения препятствий.   | 2 | 2 |  |  |  |

|   |   |   |   |   |  |  |
|---|---|---|---|---|--|--|
| 2.7.4   | Основы и особенности правил судейства туристских соревнований в группе дисциплин «Маршрут».   | 2 | 2 |   |  |  |
| 2.7.5   | Основы безопасности при выборе скального снаряжения   | 2 |   | 2 |  |  |
| 2.7.6   | Техника передвижения на скальном рельефе  | 2 |   | 2 |  |  |
| 2.7.7   | Техника передвижения на скальном рельефе с тяжёлым рюкзаком   | 2 |   | 2 |  |  |
| 2.7.8   | Техника передвижения по травяным склонам.   | 2 |   | 2 |  |  |
| 2.7.9   | Техника передвижения на ледяном рельефе   | 2 |   | 2 |  |  |
| 2.7.10  | Техника передвижения на снежно-фирновом рельефе.  | 2 |   | 2 |  |  |
| 2.7.11  | Техника переправ.   | 2 |   | 2 |  |  |
| 2.7.12  | Техника спасработ.  | 2 |   | 2 |  |  |
| 2.7.13  | Основы действий при лавинной опасности  | 2 |   | 2 |  |  |
| 2.7.14  | Самостоятельное решение практических задач на естественном рельефе.   | 2 |   | 2 |  |  |
| 2.7.15  | Техника работы в связке.  | 2 |   | 2 |  |  |
| 2.7.16  | Техника восхождения при разных погодных условиях  | 2 |   | 2 |  |  |
| Итого по разделу основы горной и альпинистской подготовки 32 часа |   |   |   |   |  |  |
| 2.8<br>2.8.1  | Совершенствование ранее изученных технических приемов прохождения трасс различной сложности на скальном и ледовом рельефе (отвесов, карнизов, ледопадов и т.п.) | 2 |   | 2 |  |  |
| 2.8.2   | Совершенствование более сложных технических приемов прохождения трасс различной сложности на Скальном и ледовом рельефе (отвесов, карнизов, ледопадов и т.п.)   | 2 |   | 2 |  |  |
| 2.8.3   | Отработка навыков самостраховки   | 2 |   | 2 |  |  |
| 2.8.4   | Отработка техник прохождения трасс различной сложности учащимися  | 2 |   | 2 |  |  |
| 2.8.5   | Отработка правил поведения и техники безопасности в скалолазании на естественном рельефе  | 2 |   | 2 |  |  |
| 2.8.6   | Отработка технических приёмов на подготовленных трассах   | 2 |   | 2 |  |  |





|    |   |   |   |  |  |  |
|----|---|---|---|--|--|--|
| 3. | Беседы о профессиональном выборе<br>жизненного пути, педагогические<br>наблюдения, оценивание себя, своих<br>интересов, сил, способностей                         | 2 | 1 |  |  |  |
|    | Анкетирование, самостоятельное<br>изучение профессий с использованием<br>базы интернет - ресурсов, встречи с<br>выпускниками, опытными туристами,<br>спортсменами |   |   |  |  |  |

Профориентационное занятие- 2 часа  
ИТОГО за период обучения 216 часов